अजपा

ध्वनि-योग

एक परिचय

"मानव जीवन को सही ढंग से तभी जिया जा सकता है, जब हम पूरी तरह से समझ लें कि 'मनुष्य' क्या है "

हम हर दिन नीरसता से अपना जीवन जीते हुए यह देखने में असफल रहते हैं, कि संसार वास्तव में मिथ्या, छलावे और भ्रम की परतों के सिवा कुछ भी नहीं। अनजाने में हम अपने चारों ओर फैली नकारात्मकता, उथल- पुथल, कोलाहल और विचलित करने वाले दृश्यों को ग्रहण करते रहते हैं। हमारे पास एक क्षण के लिए भी रुकने और अपने भीतर झाँक कर देखने का समय नहीं है। जीवन जीने के इस मशीनी और तनावपूर्ण तरीक़े का असर यह होता है की हम ऐसी अवस्था में पहुँच जाते हैं, जहाँ से वापसी सम्भव नहीं हो पाती।

ज़रा ठहरिए! थोड़ा विराम लीजिए! अपने भीतर देखिए और शांत चित्त से अपने आप से पूछिए कि-
क्या हमें इसी के लिये जीवन दिया गया था, या इसका प्रयोजन कुछ और ही था?
मैं कौन हूं?
मैं यहाँ क्या कर रहा हूँ?
मेरे यहाँ होने का उद्देश्य क्या है?

जब मेरे मन में इस तरह के प्रश्न उठते हैं, तो एक पल के लिए अपने भीतर स्थित जीवन के एक विशाल स्रोत का बोध होता है। मेरे विचार, मेरा अहंकार, मेरी इच्छा और मेरी मान्यताओं की उपेक्षा करते हुए, जीवन हर क्षण श्वासों और हृदय की धड़कनों द्वारा गतिमान है। नेत्रों के माध्यम से संसार के चित्र प्रकाश द्वारा मस्तिष्क पटल पर अंकित हो रहे हैं।

इससे बड़ी भ्रांति और क्या होगी, संसार नहीं है, मात्र उसकी कल्पना है, जिसका अनुभव हर पल हम कर रहे हैं ।इसके विपरीत, मेरे भीतर का ब्रह्माण्ड अपनी ही लय में बँधा कंपायमान हो रहा है ।अब प्रश्न उठता है, "मेरे भीतर बहते जीवन का स्रोत क्या है?"
क्या हम इस स्त्रोत को जान सकते हैं?
हम अपने अस्तित्व के इस अज्ञात सूक्ष्म स्त्रोत को- आत्मा, स्वरूप ,अंतः करण, परम सत्य, आदि अनेक नामों से सम्बोधित करते आए हैं।
यदि हम जीवन के इस स्रोत को जानना चाहते हैं, अपने वास्तविक स्वरूप को पहचानना चाहते हैं, तो इसका उपाय क्या है? क्या इसे जानने और समझने की कोई विधि है? क्या हमारी आत्मा या हमारे भीतर का यह सूक्ष्मतम तत्व जो शरीर, इंद्रिय, मन और बुद्धि से परे है, इसका एहसास किया जा सकता है? यह पूर्णतया सत्य है कि जब हम किसी चीज को पूरी निष्ठा के साथ खोजते हैं, तो अंततः उसे पाने में सफल भी हो जाते हैं।

इस सन्दर्भ में "अजपा" या कहें कि "ध्वनि योग " इस अनुसंधान के लिए वरदान सिद्ध हो सकता है। हालांकि यह एक पुरातन प्रणाली है, परंतु यह आज भी सबसे अधिक प्रभावी है, प्रासंगिक है। यह हमें हमारे स्रोत से मिलाकर, हमारे जीवन में संतुलन और सामंजस्य पुनः स्थापित कर सकता है। उस परम सुख व आनंद को वापस ला सकता है, जिसके लिए हम वर्षों से तरस रहे हैं।

यह प्राचीन विज्ञान, जो ध्वनि कंपन पर आधारित है, हम प्राणियों के भीतर हो रहे स्पंदन को शांत करने और हमारे जीवन में शांति और संतुलन लाने में मदद कर सकता है। यह आकर्षण और विकर्षण की प्रक्रिया पर आधारित, एक व्यावहारिक विज्ञान है। इसे अनुभव द्वारा ही जाना जा सकता है। यह शारीरिक, मानसिक या आध्यात्मिक सभी तरह की समस्याओं का समाधान करने में समर्थ है। इसके द्वारा, सृष्टि के सभी रहस्यों को जाना जा सकता है।

यदि हम इस मानव देह को समझ पाए, तो प्रकृति के सभी रहस्य प्रकाशित हो जाएंगे, स्वयं को जानकर ब्रह्माण्ड को जाना जा सकता है - **"यथा पिंडे तथा ब्रह्माण्डे "**

तो क्या हम तैयार है, इस ज्ञान गंगा में गोते लगाने के लिए, इस अज्ञात,रहस्यमयी आत्मज्ञान की यात्रा के लिए, उस परम सत्य की खोज के लिए, जो हमारे अस्तित्व की आंतरिक गुप्त गहराइयों में छिपा हुआ है।

आइए, ध्वनि योग के इस विज्ञान के विषय में और गहराई से जानें।

अजपा और विश्व

आज के इस कलियुग में मनुष्य के पास स्वयं के लिए समय नहीं है। भौतिक संसार के साथ निरंतर संसर्ग हमारे जीवन में अकथनीय संघर्ष, क्लेश और पीड़ा लाता है, जिससे अनेक शारीरिक और मानसिक व्याधियाँ उत्पन्न होती हैं।

इस समकालीन युग में हम असंतुलन, कोलाहल और अव्यवस्था से घिरे हुए हैं। घृणा, ईर्ष्या, सांसारिक वस्तुओं के लिए अंधी दौड़, हिंसा, हत्यायें, आतंकवाद, युद्ध,तथा मानव निर्मित आपदाएँ सर्वव्यापी हैं। मनुष्य ने इस सभ्यता का निर्माण किया और वह ही इसे नष्ट करने के कगार पर है। वह सभी खोजों और आविष्कारों के पीछे है, फिर भी वह अपने वास्तविक स्वरूप से अनभिज्ञ है। इस वजह से उसके और उसकी उपलब्धियों के बीच एक खाई पैदा हो गयी है।

इसे तभी कम किया जा सकता है, जब वह अपना ध्यान स्वयं पर केंद्रित करे और अपने भीतर की सभी संभावनाओं की खोज करे।आंतरिक शक्तियों को आत्मगत और सहज योग प्रथाओं के माध्यम से खोजने और अनुभव करने का यह सबसे उपयुक्त समय है।

हम अपनी सम्पूर्ण आंतरिक शक्तियों से अनभिज्ञ हैं इसीलिए हम आंतरिक सुख , शांति, आनंद और पूर्णता से वंचित रहते हैं।अब समय आ गया है की हम निर्दिष्ट, वैज्ञानिक और आत्मगत पद्धति के माध्यम से चेतना, आत्म तत्व या परम सत्य के सूक्ष्म रूप का दर्शन करें और उसे जानें । इस अनुसंधान में कोई भी वस्तुनिष्ठ पद्धति हमारी सहायता नहीं कर सकती।

भारत के ऋषि आंतरिक सहज प्रज्ञा (आत्म विद्या) के विज्ञान में सुप्रवीण थे। उन्होंने आत्म तत्व व उसकी शक्तियों को जानने की कार्य प्रणाली का ज्ञान हमें दिया। यदि हम अपने शरीर को एक प्रयोगशाला के रूप में देखें तो हम अजपा योग के तत्व ज्ञान की सत्यता को बिना किसी अन्य यांत्रिक उपकरण के सत्यापित कर सकते हैं।

विज्ञान और प्रौद्योगिकी के इस युग में अजपा योग या ध्वनि योग का विज्ञान परम सत्य को जानने हेतु, वास्तविक प्रयोग और सत्यापन की विधि प्रदान करता है , जो हमारे भीतर ही विद्यमान है। सत्य के अन्वेषण की यह प्रक्रिया जाति, पंथ, धर्म या राष्ट्रीयता के भेदभाव के परे सभी के लिए उपलब्ध है।यह "बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय" है ।

पूरा विश्व अलग-अलग आवृत्तियों पर स्पंदित हो रहा है। हम इसमें फेर बदल नहीं कर सकते लेकिन हम अपने निज के स्पंदन को बदल सकते हैं, जो कि अजपा योग के अभ्यास द्वारा सम्भव है। दयालुता के कृत्य, प्रेम, रचनात्मकता, भक्ति सभी हमारे भीतर के सूक्ष्म स्पंदन से उत्पन्न होने वाली आकर्षण की उच्च अवस्थाएँ हैं। आकर्षण की उच्च अवस्था में रहने वाले मनुष्य इस विश्व को सुंदर और रहने लायक़ बना सकते हैं।

इस समकालीन युग में बाह्य क्लेश और अस्थिरता के कारण सच्चरित, विनम्र और सत्यनिष्ठ लोग सबसे अधिक पीड़ित हैं।।आस-पास की नकारात्मकता हमारे आंतरिक स्पंदन को प्रभावित करती है क्योंकि हम इस मिथ्या जगत को सत्य मानते हैं। हम अनजाने ही "कारण और उसके असर" के जाल में फँस जाते हैं। अंततोगत्वा, कष्ट और पीड़ा की कभी न समाप्त होने वाली श्रृंखला को हम स्वयं आमन्त्रित करते हैं।

यदि व्यक्ति अपने भीतर की स्थिति को दृढ़ और स्थिर बना सके, तो शांत मन से वह संसार की किसी भी चुनौती का सामना कर सकता है ।सज्जन मनुष्यों के लिए भी ध्यान की इस सरल प्रक्रिया का अभ्यास करना अत्यंत आवश्यक है, इससे उनके जीवन में बदलाव आएगा और उनका व्यक्तित्व और भी सुंदर, श्रेष्ठ व सामर्थ्यवान बनेगा।

अजपा क्रिया के नियमित अभ्यास से व्यक्ति अनंत काल तक शांतिपूर्ण और सुखी जीवन व्यतीत कर सकता है । "विश्व" मानव जाति की प्रगति और उत्थान के लिए उपयुक्त स्थान बन पाएगा, जहाँ प्रकृति और पर्यावरण के सामंजस्य के बीच सच्चे प्रेम, आनंद और ज्ञान की धारा बहेगी।

दैनिक जीवन में अजपा योग

अब प्रश्न यह है कि अजपा साधना हमारे दैनिक जीवन में कैसे मदद कर सकती है ।

भौतिक संसार में जैसी भी हमारी दिनचर्या है, हम सभी दैनिक कार्य करते हुए मुख से श्वास छोड़ने की तकनीक, अर्थात सकार का अभ्यास निरंतर कर सकते हैं । इससे हमारी निम्नगामी विकर्षण क्रिया रुक जाएगी और हम हमेशा आकर्षण की स्थिति में रह सकते हैं। अपने कर्तव्यों का निर्वाह सरलता और कुशलता से कर सकते हैं। अपने कार्यस्थल पर जब भी थोड़े समय के लिए विराम लें , तो मूल मंत्र की ध्वनि का मनन कर सकते हैं और इस प्रकार तनाव से मुक्त एक शांतिपूर्ण और आनंदमय स्थिति में रह सकते हैं। अपने व्यस्त कार्यक्रम में से कुछ समय ध्यान के लिए भी निकाला जा सकता है। हम स्वयं को पूरी तरह से अंधेरे, अज्ञानता की स्थिति से उबार कर ज्ञान और शांतिपूर्ण आचरण से परिपूर्ण हो सकते हैं।

स्पंदन के स्तर पर नियमित अभ्यास से जीवन में संतुलन और सद्भाव आता है। संतुलित मस्तिष्क से आधुनिक संसार की चुनौतियों और तनाव का सामना किया जा सकता है और इसे सरल और सुखद बनाया जा सकता है। इस मंत्र के साथ जुड़ा हुआ मन शांत हो जाता है और विचारों की श्रृंखला पर रोक लग जाती है, जो केवल शब्द और रूप मात्र हैं ।
आज जीवन की तीव्र गति के कारण मन इतना बेचैन और तनावपूर्ण हो गया है, कि यह नींद में भी सक्रिय रहता है। कभी भी विचारों, शब्दों और छवियों की श्रृंखला को समाप्त नहीं होने देता । अशांत निद्रा की वजह से हमारे जो स्वप्न हैं, वे भी नकारात्मक होते हैं और कभी-कभी डरावने और वीभत्स हो जाते हैं।

अजपा के नियमित अभ्यास से मन की वासना दूर होती है और इंद्रियाँ भी अपनी चपलता को खो देती हैं ।अर्ध-चेतन से नकारात्मक विचारों का प्रवाह कमजोर हो कर अंततः विलीन हो जाता है।

आकर्षण की दिशा में ऊपर की ओर क्रिया की गति शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक सभी स्तरों पर अधिक सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करती है ।

अजपा का इतिहास

हज़ारों वर्ष पूर्व भी अजपा का विज्ञान भारत के पूज्य ऋषियों द्वारा सिखाया जाता था। “आदिगुरु – महादेव” ने स्वयं यह विज्ञान सप्तऋषियों को सिखाया था। वेद, उपनिषद और बाद के कुछ तांत्रिक ग्रंथों में भी अजपा योग का उल्लेख मिलता है। इसे प्रणव साधना, ब्रह्म विद्या, अनाहत योग, शिव शक्ति साधना, अजपा गायत्री जैसे विभिन्न नामों से संबोधित किया गया है। इसे 'ध्वनि योग' भी कहा जाता है, क्योंकि यह 'ध्वनि स्पंदन' के विज्ञान पर आधारित है। भगवान श्रीकृष्ण ने अर्जुन को महाभारत युद्ध के दौरान इसी अजपा योग के विषय में ज्ञान दिया था।

अजपा योग के अभ्यास का उल्लेख भारत के संतों, धार्मिक पुरुषों और महिलाओं के ग्रंथों में भी मिलता है । इनमें मीराबाई, दादू साहब, दरिया साहब, जगजीवन साहब, राम प्रसाद, गुरु नानक देव, कबीर साहब, पलटू साहब, रैदास आदि नाम प्रमुख हैं।

साधना की इस पद्धति को सदियों तक हिमालय घाटी में स्थित एक गुप्त आश्रम (सिद्धाश्रम)में सावधानीपूर्वक संरक्षित रखा गया । इस आधुनिक युग में महान संत श्री स्वामी पूर्णानंद परमहंस (1834-1928) इस पद्धति को सिद्धाश्रम से भारत लेकर आए। 1860 में उन्होंने सिद्धाश्रम की दुर्गम यात्रा की और अजपा योग की इस प्राचीन तकनीक को सीखा। वे पाँच वर्ष तक वहाँ रहे और ब्रह्म ज्ञान प्राप्त किया। उनके गुरु ने उन्हें अजपा साधना के इस गुप्त ज्ञान के प्रचार - प्रसार के लिए भारत (उस समय ब्रिटिश शासन के अधीन) वापस लौट जाने का आदेश दिया।

भारत वापस आने के बाद स्वामी पूर्णानंदजी ने दो आश्रम स्थापित किए, जिनमें से एक बांग्लादेश में और दूसरा गुवाहाटी (असम) में था। श्री पूर्णानंदजी के भौतिक शरीर छोड़ने के पश्चात् उनके इस अभियान को उनके शिष्य श्री भूमानंद परमहंस (1873-1958) ने आगे बढ़ाया। भूमानंदजी के बाद उनके शिष्य श्री जनार्दन परमहंस (1888-1980) ने इस को संभाला और दुनिया भर में अजपा का प्रसार किया।

1970 में उन्हें प्राग, चेकोस्लोवाकिया में विज्ञान अकादमी का दौरा करने के लिए आमंत्रित किया गया। उन्हें अजपा योग पर व्याख्यान देने के लिए जर्मनी, कनाडा और संयुक्त राज्य अमेरिका आमंत्रित किया गया । उन्होंने वहाँ कई शिष्य बनाए और कैलिफोर्निया में एक आश्रम की स्थापना भी की।

1966 में, स्वामी गुरु जनार्दनजी को ऋषिकेश में गंगा नदी के किनारे एक नवजात बालक की प्राप्ति हुई । उन्होंने उस बालक को गोद ले लिया और उसका नाम स्वामी गुरुप्रसाद रखा। स्वामी जनार्दनजी ने उन्हें विश्व को अजपा साधना की शिक्षा देने के लिए प्रशिक्षित किया। इस भौतिक संसार को त्यागने से पूर्व उन्होंने उस बालक को अपना उत्तराधिकारी घोषित किया। चौदह वर्ष की आयु में स्वामी गुरुप्रसादजी ने दुनिया भर में स्थित अजपा आश्रमों व अजपा केंद्रों के संचालन का कार्यभार संभाला और अजपा साधना में लोगों का मार्गदर्शन करना शुरू किया। वर्तमान समय में अजपा के पांच आश्रम और अनेक अजपा केन्द्र विश्व के कई हिस्सों में सुचारू रूप से चल रहे हैं।

अजपा का विज्ञान

"यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे" - जैसी मानव देह है, वैसा ही ब्रह्माण्ड है।

प्राचीन भारत के ऋषियों ने इस रहस्य को उजागर किया कि वह ध्वनि, जिससे सृष्टि की रचना एवं विकास हुआ वह मनुष्य में भी समग्रता से विद्यमान है। उनके अनुसार मनुष्य ब्रह्माण्ड का ही लघु रूप है और ब्रह्माण्ड के अनुरूप सभी प्रकार के स्पंदन उसके भीतर सुशुप्त अवस्था में विद्यमान हैं।
हमारे ऋषियों द्वारा बताया गया परम सत्य- सूक्ष्म, निराकार, उप-परमाणवीय और निरंतर बहने वाले 'लयबद्ध स्पंदन ' के रूप में स्वयं को प्रकट करता है और यही इस ब्रह्माण्ड के अस्तित्व का कारक है। परम सत्य या "ब्रह्म" ,शाश्वत, अद्वैत,अभौतिक,अविभाज्य, निर्गुण , निराकार, चैतन्य और परम आनंदमय है। यह परिपूर्ण है अर्थात ना इसका निर्माण किया जा सकता है, ना ही इसे नष्ट किया जा सकता है और ना ही यह कभी परिवर्तित होता है।

ऋषियों ने यह प्रकट किया कि "सृष्टि का सृजन" आकर्षण और विकर्षण के स्पंदन से होने वाली एक क्रिया है । यह आकर्षण और विकर्षण परमाण्विक स्तर, वैयक्तिक स्तर और ब्रह्मांडीय स्तर पर हर जगह विद्यमान है। यह समस्त सृष्टि का पोषक है। जब विकर्षण या निम्नगामी क्रिया में वृद्धि होती है तब विध्वंस होता है। इसके विपरीत, आकर्षण क्रिया में वृद्धि होने पर सृजन के स्रोत तक पहुँचा जा सकता है। यद्यपि यह क्रिया हर जगह हो रही है, शारीरिक तल पर इसे सभी जीवित प्राणियों में श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया में देखा जा सकता है- श्वास लेना (आकर्षण) और श्वास छोड़ना (विकर्षण) ।

सभी मनुष्य और जानवर समान रूप से श्वास लेते हैं, हालांकि पौधे और निर्जीव वस्तुएं भी ऐसा करती हैं, परन्तु वह बहुत सूक्ष्म स्तर पर होता है और इन आंखों से नहीं देखा जा सकता है। संक्षेप में आकर्षण और विकर्षण सृष्टि की प्रत्येक रचना में उपस्थित है और यही जीवन का आधार है। हमारे लिए यह समझना आवश्यक है कि आज मनुष्य को जिन समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है, उनमें से अधिकांश उसके शरीर की विकर्षण क्रिया या प्राण की अधोमुखी शक्ति के परिणामस्वरूप हो रही हैं। हमारे मन में उत्पन्न होने वाली नकारात्मक भावनाओं और विचारों की श्रृंखला के लिए भी विकर्षण ही जिम्मेदार है। हमारी दैहिक प्रणाली में विकर्षण या स्पंदन के स्तर में वृद्धि के कारण ही मन की बेचैन और अशान्त अवस्था होती है।

जब हम श्वास भीतर लेते हैं तो यह आकर्षण की क्रिया है और जब हम श्वास बाहर छोड़ते हैं तो यह विकर्षण की क्रिया है। जब हम श्वास छोड़ते हैं तो स्पंदन क्रिया गले के क्षेत्र (विशुद्धि चक्र) से नीचे की ओर जाती है, और हृदय केंद्र (अनाहत चक्र) पर आघात करती है , जिससे विभिन्न भाव पैदा होते हैं, उसके नीचे भोजन के केंद्र पर (मणिपुर चक्र) , सेक्स के केन्द्र पर (स्वाधिष्ठान चक्र) और अंत में मलत्याग के केन्द्र (मूलाधार चक्र)तक कार्य करती है ।यह निम्नगामी विकर्षण क्रिया सबसे अधिक भोजन व सेक्स के केन्द्र पर कार्यरत रहती है। इससे हम यह मान सकते हैं, कि भोजन और सेक्स संसार की सबसे महत्वपूर्ण और स्थूल क्रियाऐं हैं, जो विकर्षण के अंतर्गत आती हैं।

आज के संसार में सभी सांसारिक कार्य-कलाप किसी न किसी रूप में भोजन और सेक्स से संबंधित हैं। यदि आप इन दोनों को जीवन से हटा देते हैं, तो अधिकांश जन समूह के जीने का कोई उद्देश्य ही नहीं रहेगा। भोजन और सेक्स की क्रियाओं की बहुलता, अनेक शारीरिक और मानसिक रोगों का कारण बन सकती हैं और जीवन में पीड़ा और यंत्रणा को आमंत्रित कर सकती हैं। यदि इन्हें एक आवश्यकता के रूप में देखा जाए और नियंत्रित तरीके से इनका आनंद लिया जाए तो ये जीवन को सुंदर बनाती हैं लेकिन इनका दुरुपयोग अनकही विपदाएँ पैदा कर सकता है ।

अब पुनः श्वास की ओर आते हैं , जब हम श्वास लेते हैं, तो क्रिया गले से ऊपर की ओर उठती है, इस आकर्षण की प्रक्रिया के दौरान स्पंदन, सूक्ष्म व मृदु होता है। गले के ऊपर के क्षेत्र में ज्ञान, आनंद और आत्म-बोध है।
हमारे अस्तित्व का केंद्र मस्तक के मध्य में भौंहों के बीच, आज्ञाचक्र है। यह वही स्थान है जहां पीनियल ग्रंथि स्थित है। मिस्रवासियों ने इसे तीसरी आंख या "रा" की आंख के रूप में भी सम्बोधित

अजपा का विज्ञान

किया है। इसे अंतरदर्शी आंख भी कहा जा सकता है जो सूक्ष्म और परम सत्य की अनुभूति करती है। इस स्थान को आतंरिक सूक्ष्म लोकों का व सर्वोच्च चेतना का प्रवेश द्वार भी कह सकते हैं। इस स्थान से ही श्वास की क्रिया आकर्षण और विकर्षण के रूप में प्रारम्भ होती है । जैसे-जैसे हम और अधिक आकर्षण की ओर बढ़ते हैं, कपाल के शीर्ष पर स्पंदन की गति समाप्त होती जाती है और व्यक्ति 'कंपन रहित अवस्था'-या समाधि की अवस्था तक पहुँच सकता है। इस अवस्था को आत्म-ज्ञान या स्वरूप-ज्ञान कहते हैं । इस अवस्था में मन का लय हो जाता है, श्वास स्थगित हो जाती है और स्पंदन नहीं होते हैं। व्यक्ति कल्पना से मुक्त हो कर शुद्ध चेतना से एकाकार हो जाता है । यह अपने अंतर की उच्चतम अवस्था है । वह मुक्त होकर परम सत्य को जान जाता है। वेदों में इसे स्वरूप ज्ञान या ब्रह्म-ज्ञान कहा गया है।

अज्ञानतावश, मनुष्य स्वयं को कभी शरीर व इंद्रियों के रूप में तो कभी 'आकर्षण और विकर्षण' की क्रिया के रूप में अथवा मन और बुद्धि के रूप में जानता और पहचानता है। हमें यह समझना चाहिए कि ये हमारे सूक्ष्म स्वरूप की बाहरी अभिव्यक्तियाँ हैं । वास्तव में हम न तो शरीर है, ना ही इंद्रियां हैं, न ही हम मन या बुद्धि हैं, हम शुद्ध चेतना हैं जो इस ब्रह्माण्ड में आकर्षण और विकर्षण का स्त्रोत व कारक है ।

“इस परम चेतना के साथ लय हो जाना ही अजपा योग का एक मात्र उद्देश्य है”

विधि:

महान ऋषियों को गहन ध्यान के माध्यम से ज्ञात हुआ कि 'आकर्षण और विकर्षण ' या सांस लेने की इस प्रक्रिया में स्वाभाविक ध्वनियाँ हैं। उन्होंने पाया कि विकर्षण या साँस छोड़ने की ध्वनि 'ह' ध्वनि है जिसे हम अपने प्राण की अधोमुखि शक्ति या नीचे की ओर खींचने वाली शक्ति के रूप में जान सकते हैं। 'ह' की यह गतिविधि जीवन में हमारी समस्याओं का मूल कारण है, चाहे वह शारीरिक हो, मानसिक हो या आध्यात्मिक हो।

यदि कोई व्यक्ति इस विकर्षण की शक्ति को रोक कर आकर्षण की स्थिति की ओर बढ़ सके तो अपने भीतर सभी समस्याओं को सूक्ष्म स्तर पर सम्बोधित कर सकता है और उसका निराकरण भी कर सकता है। ऋषियों ने यह प्रकट किया कि नीचे की ओर खींचने वाली शक्ति या 'ह' ध्वनि को, एक गुप्त ध्वनि (मूलमंत्र) के निरंतर स्मरण द्वारा रोका या घटाया जा सकता है और स्वयं को आकर्षण की उच्च अवस्था तक ले जाया जा सकता है।

श्वास -प्रश्वास की अधोगति को परिवर्तित करके, आकर्षण की उच्च अवस्था तक ले जाने की विधि को ही अजपा योग कहते हैं। इसके दो भाग हैं, पहला, एक गुप्त ध्वनि(मूलमंत्र) का मनन, जो सांस लेने के साथ किया जाता है और दूसरा, मुख से सांस छोड़ने की तकनीक जिससे 'ह ' की अधोमुखी शक्ति को रोकने का अभ्यास किया जाता है। 'ह' की इस अधोमुखी शक्ति को हकार व मुख से सांस छोड़ने की तकनीक को सकार कहा गया है । इस तकनीक को केवल अजपा योग के विज्ञान में सिद्धस्थ एक वास्तविक गुरु से सीखा जा सकता है। यह कहीं भी प्रकट नहीं हुआ है और प्राचीन काल से इसे गुप्त रखा गया है।

Contact Us:

Ajapa Yoga Sansthan
PO- MGM Medical College, Dimna,
Jamshedpur- 831018
Jharkhand- India
Email id: ajapayoga@gmail.com
Web: www.ajapayoga.org

Contact Numbers (contact hours 3pm - 5pm)
+91 96255 72723, +91 8002006372